

仙台 麩レシピ



丼物

ヘルシー牛丼



【調理方法】

1. 仙台麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。
2. サラダ油を入れ、たまねぎと、一口大に切った牛肉を炒める。
3. 糸こんと、えのき茸、仙台麩を加えて調味料を入れる。
4. 沸騰したら少し煮つめる。
5. ご飯の上にのせ、千切りにした、紅しょうがを添えて、できあがり。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	8枚
牛肉(スライス)	290g
たまねぎ(薄切り)	1/2個
糸こん(ざく切り)	100g
えのき茸(2等分)	200g
紅しょうが	少々
サラダ油	大さじ1
【調味料】	
だし	200ml
しょうゆ	120ml
みりん	80ml
砂糖	大さじ4